

😊 UTILISATION

On le retrouve dans les soupes et les potages, comme légume d'accompagnement, dans les salades (cru ou cuit) et dans les plats mijotés.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

☼ Le navet est souvent confondu avec une espèce voisine à chair jaune, le rutabaga.

☼ Il est préférable de blanchir le navet 10 minutes avant de la préparer, car il se digère mieux, conserve plus de valeur nutritive et son odeur se répand moins.

☼ Le navet absorbe facilement les graisses, aussi, il devient très calorifique lorsqu'il est frit.

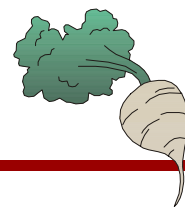
☼ Le navet nécessite un temps de cuisson un peu plus long que la carotte; prévoir de 10 à 15 minutes pour la cuisson à l'eau et un peu plus pour la cuisson à la vapeur, selon la taille du légume.



Laissez aller votre imagination!

Création des techniciennes en diététique en CLSC-Région 03, Avril 1998
Mise à jour : Direction de santé publique, mars 2003
Source : *L'encyclopédie visuelle des aliments*

FEUILLET - DÉCOUVERTES



LE NAVET

Plante potagère à racine, originaire d'Europe, le navet se distingue par sa chair blanche recouverte d'une mince peau généralement blanchâtre, dont la partie supérieure forme un collet de couleur souvent très vive (rouge ou pourpre).

😊 VALEUR NUTRITIVE

Cru, le navet contient 92 % d'eau. Il est une bonne source de vitamine C et de potassium et il contient aussi de l'acide folique.

😊 PRÉPARATION

Il faut peler le navet pour enlever son goût âcre (amer); le laver juste avant de le cuire pour éviter qu'il ne noircisse.

😊 CONSERVATION

Au réfrigérateur, il se conserve, sans le laver, entre 1 à 3 semaines dans un sac de plastique perforé.

Au congélateur, il se conserve 1 an après avoir été blanchi * 2 minutes ou après avoir été cuit et réduit en purée.

* Blanchir : ébouillanter les légumes et rincer à l'eau froide immédiatement.

Recettes

SOUPE AUX POIS ET AU NAVET (OU RUTABAGA) (6 portions)

- 8 tasses (2000 ml) de bouillon de poulet
- 4 tasses (1000 ml) de navet coupé en petits cubes
- 1 tasse (250 ml) d'oignon coupé finement
- 1 tasse (250 ml) de carottes coupées finement
- ¼ c. à thé (1 ml) de sarriette
- ½ c. à thé (2 ml) de poivre
- ½ livre (⅔ de tasse/160 ml) de pois cassés (pois à soupe)
- ¼ de livre (110 g) de lard salé, en cubes



- ➊ Verser le bouillon dans un chaudron. Ajouter le navet, l'oignon, les carottes, les pois et le lard salé.
- ➋ Amener à ébullition et laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes à couvert.
- ➌ Retirer les morceaux de lard du potage. Mettre le tout dans le bol du mélangeur et battre jusqu'à l'obtention d'un potage crémeux. Servir chaud.

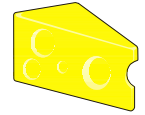
JULIENNES DE NAVET AUX AGRUMES (4 portions)

- 2 à 3 tasses (500 à 750 ml) de navet coupé en juliennes
- 1 c. à table (15 ml) de beurre
- 1 tasse (250 ml) de jus d'orange
- 1 c. à table (15 ml) de persil frais haché (ou persil séché)
- 1 pincée de muscade
- Sel et poivre au goût



- ➊ Cuire les légumes dans un peu d'eau et mettre de côté.
- ➋ Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter le jus d'orange. Faire réduire jusqu'à l'état d'un sirop clair. Ajouter le navet, la muscade et remuer. Assaisonner, saupoudrer de persil et servir.

GRATIN DE NAVET (4 portions)



- 3 tasses (750 ml) de navet pelé et coupé en tranches
- ¼ de tasse (60 ml) de beurre
- 2 c. à table (30 ml) de marjolaine fraîche (ou 1 c. à thé (5 ml) de marjolaine séchée)
- Sel et poivre au goût
- ½ tasse (125 ml) de fromage râpé de votre choix

- ➊ Dans un chaudron, cuire le navet dans un peu d'eau jusqu'à tendreté.
- ➋ Réduire en purée à l'aide d'un pilon à pommes de terre ou au mélangeur.
- ➌ Incorporer le beurre, la marjolaine, le sel et le poivre.
- ➍ Mettre dans un plat de cuisson, bien tasser et parsemer de fromage râpé.
- ➎ Mettre au four à 400° F, sur la grille du haut, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.



Bon appétit !